



11.11.2022г

Завтрак для учеников льготной категории и ГПД

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|-----|-------|-------|---------------------------|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 83 | Борщ с картофелем | 250 | 7,82 | 12,83 | 34,27 | 285 | 0,21 | 1,17 | 0,05 | 0,7 | 152,3 | 230,3 | 60,6 | 1 | | |
| 260 | Гуляш | 50\30 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0 | | |
| ПР | Макаронные изделия отварные | 100 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,5 | 0 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,83 | 0,17 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 2,4 | 16 | 12,1 | 89,1 | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 20,54 | 21,96 | 91,27 | 648,56 | 0,28 | 11,2 | 0,05 | 1,2 | 191,3 | 344,2 | 92,3 | 4 | | |

Полдник ГПД

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|-----|--------------------------------|---------------|-------|------|-----|-----|-----|---------------------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | | | |
| 1 | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 35 | 0,83 | 0,17 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 250 | 5,8 | 7,38 | - | 90 | 0,008 | 0,175 | 0,06 | 0,1 | 220 | 125 | 8,75 | | | |
| | | | | | | | | | 5 | 25 | | | | | | |